

¿TE SIENTES TRISTE?  
¿TIENES PENSAMIENTOS  
NEGATIVOS?  
¿ANSIEDAD?

PROGRAMA  
**MBCT:**  
TERAPIA  
COGNITIVA  
BASADA EN  
**MINDFULNESS**

Formato  
ONLINE



El programa MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness) ha demostrado ser efectivo en el tratamiento de la ansiedad y la depresión.

MILLONES  
350 EN EL MUNDO  
CON DEPRESIÓN



5%  
de la  
población  
mundial.

ALTO RIESGO  
DE RECAÍDAS  
Y RECURRENCIAS



INICIO CADA  
VEZ MÁS  
TEMPRANO



Asociado con  
las dificultades  
en la vida y con  
mayor riesgo de  
suicidio

## El Programa MBCT

El programa **MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness)** integra las prácticas de Mindfulness con la técnicas de la terapia cognitivo-conductual. Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal para reducir **el riesgo de recaídas en pacientes con depresiones recurrentes**, ha demostrado ser **al menos tan efectivo como el tratamiento farmacológico** (Kuyken y col. 2016). El programa MBCT permite que el participante aprenda un conjunto de habilidades **reduciendo la preocupación, la rumiación, y la reactividad cognitiva y emocional**.

Aunque en su origen fue desarrollado para la **prevención de recaídas en depresiones recurrentes**, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango mucho más amplio de personas y entornos: clínico, educativo y población general, al estar basado en la **comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico**.

El programa MBCT **incrementa la salud mental y disminuye el malestar psicológico**.

Los estudios científicos han probado sus efectos positivos en los sustratos cerebrales que subyacen a **la ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad**.

El MBCT es una intervención **recomendada por la guía NICE** (Instituto Nacional para la Salud y Excelencia clínica) del Reino Unido desde el 2009 y recogida en la guía del **Sistema Nacional de Salud (SNS) español** del 2014.

**“Programa oficial recomendado por el Sistema Nacional de Salud”**

## Para quién es el programa

» Para cualquier persona que experimente una moderada **ansiedad** o que tenga **tendencia a estados de ánimo negativo o con antecedentes en depresión**.

» Se ha demostrado **especialmente útil** para personas con **tendencia a pensamientos negativos y repetitivos**, que generan o perpetúan sentimientos de **ansiedad o bajo estado de ánimo**.

## Objetivos del programa

» **Entrenar a nuestra mente** a vivir en el momento **presente** y aumentar la conciencia de nuestras experiencias tal como son, sin distorsionarlas.

» **Debilitar nuestros patrones automáticos** de respuesta incentivando la aparición de respuestas más adecuadas y eficaces. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar.

» **Comprender los procesos psicológicos** que están en la base de muchos de nuestros problemas emocionales y de relación con los demás.

» **Desarrollar habilidades de autogestión emocional** manteniendo mayor equilibrio en los estados de ánimo.

» **Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos**, de forma que seamos capaces de vivir nuestras vidas de forma más saludable y completa.

» **Aprender habilidades** que ayudan a prevenir espirales de ansiedad o bajo estado de ánimo.

## Estructura y contenidos

El curso MBCT consta de **8 sesiones videoconferencia** en grupo, de frecuencia semanal de **2,5 horas** de duración y una jornada de práctica intensiva.

Aunque contiene elementos didácticos, este es un **programa totalmente experiencial**. El profesor guiará las prácticas de **meditación mindfulness** formales y entablará **procesos de indagación** para estimular la reflexión de la experiencia. Los participantes, por su lado, se sumergen en la realización de prácticas de meditación y en la observación y reflexión. Las prácticas de meditación son **totalmente seculares**.

- » **1ª Sesión:** Conciencia y Piloto Automático.
- » **2ª Sesión:** Vivir en nuestra cabeza.
- » **3ª Sesión:** Unificar la mente dispersa.
- » **4ª Sesión:** Reconocer la aversión.
- » **5ª Sesión:** Permitir y dejar ser.
- » **6ª Sesión:** Los pensamientos no son hechos.
- » **7ª Sesión:** Cómo puedo cuidar de mí mismo.
- » **8ª Sesión:** Mantener y consolidar lo aprendido.

Jornada de Práctica Intensiva en silencio.

## Requisitos

El programa MBCT no es una intervención terapéutica, sino un **entrenamiento en habilidades**. Es un curso totalmente práctico, basado en la experiencia directa. No obstante, se realiza un **profundo trabajo personal** y exige **compromiso y dedicación**. Por ello, antes de comenzar se realizará una sesión de orientación individual, para determinar conjuntamente con el profesor la idoneidad para cada participante.

**Es indispensable un compromiso riguroso para realizar las prácticas en casa.**

Una parte de cada sesión se centrará en reflexionar sobre tus experiencias en la práctica en casa durante la semana y cualquier dificultad que puedas experimentar y una buena parte del aprendizaje del curso se derivará de estas experiencias.

Esto posiblemente implique reorganizar algunos aspectos de tu vida para encajar la práctica en tu agenda diaria.

## Certificado oficial

Este es un **programa oficial**. Al completarlo (90% de asistencia) se emitirá un certificado de asistencia, que NO constituye una acreditación para impartir programas basados en Mindfulness, pero SÍ es el primer paso para poder acceder al itinerario oficial de formación de profesores MBCT de la Universidad de Bangor y la Asociación Española de Mindfulness.

## Docentes

**Estrella Fernández** - Profesora, supervisora y formadora de profesores del programa MBCT. *Senior Trainer* del *Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP)* – Universidad de Bangor (Reino Unido). Introduce el programa MBCT en España y dirige el itinerario de formación de profesores MBCT en España del CMRP. ([www.mbct-spain.com](http://www.mbct-spain.com)).  
Psicóloga. Terapeuta cognitivo-conductual ([www.estrellafernandez.com](http://www.estrellafernandez.com))

**Taravajra** - Profesor certificado, supervisor y formador de profesores del programa MBCT. *Trainer* del *Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP)* – Universidad de Bangor (Reino Unido). Dirige el programa de formación en MBCT para el NHS (National Health Service) en Sussex. ([www.mbct-spain.com](http://www.mbct-spain.com))

[www.teach-mindfulness.org/our-trainers/](http://www.teach-mindfulness.org/our-trainers/)

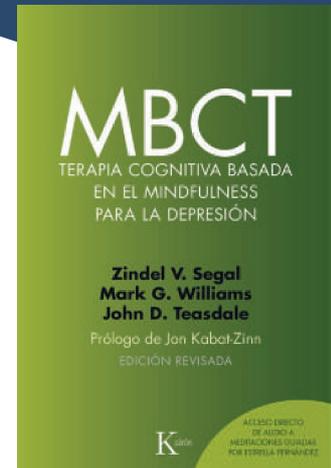


MÁS INFORMACIÓN  
[mbct-spain.com](http://mbct-spain.com)  
[info@mbct-spain.com](mailto:info@mbct-spain.com)

Un programa para la  
prevención y reducción de la

## Depresión y la Ansiedad

El **MBCT** es un programa que **integra** las prácticas de **Mindfulness** con los ejercicios de la **terapia cognitivo conductual**. Es una intervención recomendada por el Instituto Nacional de Excelencia Clínica del Reino Unido (Guía NICE) para la prevención de recaídas en depresión. Está, asimismo, recomendado por el Sistema Nacional de Salud en España desde el año 2014.



MBCT<sup>l</sup>spain

 **inself**  
Mente sana. Bienestar sostenible



**MBCT ONLINE**  
**(Videoconferencia)**  
Profunda involucración  
de los participantes con  
los profesores y  
compañeros.  
**Plazas muy limitadas**

MÁS INFORMACIÓN  
[info@mbct-spain.com](mailto:info@mbct-spain.com)  
[mbct-spain.com](http://mbct-spain.com)